

※9月11日から10月10日までの届け出です（敬称略）※保護者やご遺族などの了承を得て掲載しています

おくやみ				おたんじょう			
■村上地域				■村上地域			
（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）		（出生児）	（届出者）	（行政区または住所）	
松村 サイ	90	岩船中新町		秦 榎	高橋 吹	堀片	
中山 勝男	79	泉町		祝 鳳	佐藤 匠	田端町	
白澤 恒男	71	瀬波上町		心 栂	中原 亮介	山辺里	
清水 春夫	89	南町二丁目		煌 於	佐藤 大空	細工町	
東海林 生子	90	岩船縦新町		桃 蒔	加藤 政哉	小国町	
倉松 公子	97	鍛冶町		■荒川地域			

■荒川地域				■神林地域			
（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）		（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）	
小林 ヨシコ	88	金屋		鈴木 幸子	75	塩谷	
高橋 庄平	90	名割		長濱 鉄雄	87	工藤 フミ	
大沼 正一	78	荒島		宮下 潔	71	佐藤 明	
米山 八郎	80	荒屋		佐藤 忠義	82	中村 友子	
富樫千賀子	60	大津		伴田 友子	72	増子菊次郎	
相馬 廣行	81	吉浦		上村 次男	84	飯野西	
伴田 誠一	66	岩船岸見寺町		佐藤 京子	64	岩船地蔵町	
中川 孝枝	86	八日市		丸山 輝	90	幸町	
初瀬 剛	88	岩船上浜町		小田 貴子	87	西興屋	
永田 仁蔵	91	新町		飯沼 聡	68	大欠	
瀬賀 ムツ	90	鍛冶町		田村 健吉	78	幸町	
佐藤 良次	95	瀬波中町					
鈴木 泉	90	山居町二丁目					
長濱 鉄雄	87	岩船上町					
工藤 フミ	91	松原町三丁目					
宮下 潔	71	八日市					
佐藤 明	85	岩船下大町					
中村 友子	82	片町					
伴田 友子	72	緑町二丁目					
増子菊次郎	82	岩船新田町					
上村 次男	84	飯野西					
佐藤 京子	64	岩船地蔵町					
丸山 輝	90	幸町					
小田 貴子	87	西興屋					
飯沼 聡	68	大欠					
田村 健吉	78	幸町					

■朝日地域				■神林地域			
（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）		（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）	
島田トキエ	80	古渡路		野澤 シゲ	89	塩谷	
松田 豊治	84	鵜渡路		大宅 六夫	89	南田中	
中山 弘秋	60	大須戸		田中 ミワ	90	福田	
菅原 孝義	93	蒲萄		近 コマノ	95	山田	
鈴木健太郎	56	北大平		内山與栄司	68	桃川	
小田 静	96	上中島		佐藤 良祐	90	七湊	
相馬 廣行	81	塩谷		山田 ソイ	104	有明	
伴田 誠一	66	岩船上浜町		八藤後良子	74	上助測	
中川 孝枝	86	八日市		薄田 ノイ	91	南田中	
初瀬 剛	88	岩船上浜町		沼澤 茂吉	90	指合	
永田 仁蔵	91	新町		川崎 ハル	90	北新保	
瀬賀 ムツ	90	鍛冶町		増尾 肇	85	牛屋	
佐藤 良次	95	瀬波中町		川口 孝生	81	塩谷	
鈴木 泉	90	山居町二丁目		中山ツネ子	77	里本庄	
長濱 鉄雄	87	岩船上町		斉藤 トキ	96	山屋	
工藤 フミ	91	松原町三丁目					
宮下 潔	71	八日市					
佐藤 明	85	岩船下大町					
中村 友子	82	片町					
伴田 友子	72	緑町二丁目					
増子菊次郎	82	岩船新田町					
上村 次男	84	飯野西					
佐藤 京子	64	岩船地蔵町					
丸山 輝	90	幸町					
小田 貴子	87	西興屋					
飯沼 聡	68	大欠					
田村 健吉	78	幸町					

人口と世帯数	
（10月1日現在）	
人 口	51,359人（－64）
男	24,707人（－26）
女	26,652人（－38）
世帯数	21,978世帯（ 31）
※（ ）は前月比	

■山北地域				■神林地域			
（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）		（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）	
板垣 洋子	67	高根		齋藤 スミ	96	越沢	
松田 文子	98	板屋越		富樫タニ子	97	寝屋	
高橋 由利	48	早稲田		大滝ミヨ子	95	北中	
富樫 コト	94	堀野		本間 チヨ	95	府屋学校町	
岩沢 厚子	90	中原		岩佐 サイ	89	北中	
貝沼 エミ	90	高根		大滝 スミ	92	温出	
相馬 渡	53	釜杭		富樫 スミ	93	府屋本町	
阿部 洋子	86	大須戸					
中山太一郎	86	大須戸					

食推おすすめレシピ



村上市食生活改善推進委員（略して食推）は「減塩で主食・主菜・副菜のそろった食事を推進しよう」をスローガンに、市内で食に関する活動をしています。

《調理》村上市食生活改善推進委員 関保健医療課健康サポート室（☎53－3364）

地元食材を利用して適塩でバランスよく食べよう 1日当たりの塩分摂取量の目標値 男性7.5g未満 女性6.5g未満

鶏と根菜の照り炒め

根菜を使った、歯ごたえのあるメニューを紹介します。



〈材料4人分〉

鶏むね肉…320g 酒…大さじ1と1/3 薄力粉…大さじ3弱
油…大さじ1 レンコン…120g ニンジン…1/2本 インゲン…5本
A〔しょうゆ…大さじ1と1/2 みりん…大さじ2 酒…大さじ2〕
砂糖…大さじ1 酢…大さじ1と1/3 水…80ml

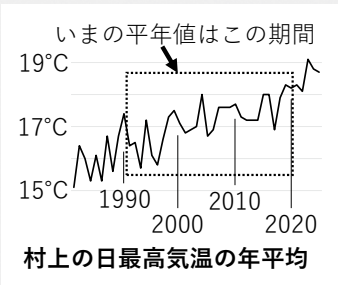
〈作り方〉

- ①鶏むね肉はひと口大に切り、酒を振り10～15分ほど置いたあと、軽く水分をキッチンペーパーで抑える。
- ②レンコン、ニンジンは皮をむき、5mmくらいの半月切りにする。インゲンは3cm位の長さに切る。
- ③②は食感が残る程度にゆで、水気を切っておく。
- ④①の鶏むね肉に薄力粉を全体につけ、油を熱したフライパンに入れて表面がカリッとなるまで焼く。
- ⑤④に③を入れて軽く炒める。 ⑥Aを回し入れ、炒め煮る。程よく汁気が飛んだら完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー207kcal たんぱく質20.5g 脂質4.6g 炭水化物18.4g 食塩相当量1.4g
ポイント：レンコンとニンジンを煮るときは、食感が残る程度にゆでると、ほどよく歯ごたえが出ます。

防災企画官“諸岡雅美”の気象防災コラム 関総務課危機管理室（☎53－3365）



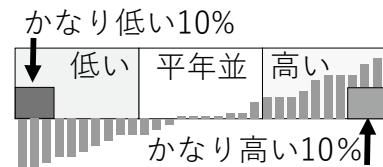
■平年って、何年間の平年？■

「最高気温は平年より3度高く、28度の予想です。」天気予報で使われている平年値、いつからいつまでの平均か知っていますか？現在の平年値は、1991年から2020年までの30年間の平均を平年値としています。この平年値は10年ごとに見直されて、次の更新は2031年になります。左の図のように、気温が低かった1990年代の気温も平均に計算されているため、最近の気温は平年より高い状態が当たり前になっています。

■長期予報の平年並は中間の10個■

気象庁の1カ月予報などの季節予報でも、この期間は平年と比べて気温が高い・低いなどと発表されます。これは、右の図のように同じ30年間の値を順番に並べて、予想が低いほうの10個に入っていれば「低

い」、高いほうの10個に入っていれば「高い」です。30年のうちの3個以内（10%）なら、「かなり高い」とされて、テレビでは「10年に一度の高温」などと表現して発表されます。



平年差を順番に並べたもの

気象台が発表したこの冬の予報では、北陸の気温は「平年より高い」、降水量は「平年並み」、降雪量は「平年より少ない」という予報ですが、突然のドカ雪には注意が必要です。スキー場など雪が必要な所には、うまいタイミングでほどほどに降ってほしいものです。